ŞAH

„Regrupare“ în fruntea clasamentului finalei feminine

Ne-am înşelat atunci cînd pronosticam că principalele protagoniste ale finalei feminine se vor distanţa pe parcursul întrecerii. A doua jumătate a turneului a debutat cu mari surprize, dintre care cea mai însemnată este desigur înfrîngerea simultană a echipierelor Petrolului Ploieşti, în runda a VIII-a. Fapt curios, atît Margareta Perevoznic cît şi Rodica Reicher au pierdut în fata celor două jucătoare orădence — Renée Fărcaş şi respectiv Suzana Makai, — adevărate revelaţii ale finalei. La aceasta s-a adăugat, în runda următoare, „bariera“ voit lăsată de fruntaşe, care în întîlnirile directe au făcut între ele remize rapide (Reicher—Perevoznic, Polihroniade—Nicolau) micşorînd astfel şi mai mult distanţa de puncte care le separa de plutonul urmăritoarelor. Am asistat astfel la o regrupare generală, care face ca lupta pentru titlu să continue mai deschisă şi, implicit, mai interesantă. Pînă acum, singura neînvinsă continuă să fie actuala campioană, Alexandra Nicolau, dar cele trei remize făcute la rînd în această săptămînă reduc doar la o jumătate de punct avansul ei în clasament.

Nu putem încheia aceste succinte însemnări pe marginea ultimelor runde, fără a sublinia din nou comportarea bună şi promiţătoare a tinerei studente timişorence Gertrude Baumstarck, care a întrecut jucătoare cu veleităţi (şi în întrerupta cu Rodica Manolescu avantajul e de partea sa) şi se află acum printre fruntaşele clasamentului.

Iată de altfel cum arată tabelul de punctaj al finalei, după 9 runde: Nicolau 7, Perevoznic $6\frac{1}{2}$, Reicher 6, Fărcaş $5\frac{1}{2}$, Baumstarck 5 (1), Desmireanu şi Răducanu $4\frac{1}{2}$ (1), Maier $4\frac{1}{2}$, Manolescu 4 (1), Polihroniade şi Gogîlea $3\frac{1}{2}$ (2), Makai $3\frac{1}{2}$ (1), Simu 3, Rădăcină $2\frac{1}{2}$ (1), Iliescu $1\frac{1}{2}$ (1), Gesticone 1 (1).

Rezultate tehnice: Fărcaş — Reicher $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$, Maier — Perevoznic 0—1, Gogîlea — Simu 1—0, Polihroniade — Desmireanu $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$, Iliescu — Baumstarck 0—1, Răducanu — Nicolau $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$, Manolescu — Gesticone $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$, Makai — Rădăcină $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$ (runda a VII-a); Simu —Maier 0—1, Rădăcină — Iliescu $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$, Baumstarck — Răducanu 0—1, Nicolau — Manolescu $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$ (runda a VIII-a); Fărcaş — Simu 1—0, Maier — Desmireanu 1—0, Gogîlea — Gesticone 1—0 (runda a IX-a); Fărcaş — Makai $\frac{1}{2}$—$\frac{1}{2}$ (într. r. VI).

CANOTAJ

Activitatea la zi

„CUPA PAVILIONULUI“ LA A DOUA EDIŢIE

Direcţia celui de al III-lea pavilion de mostre din Capitală împreună cu comisia orăşenească de sporturi nautice organizează duminică 15 octombrie a.c. un nou concurs de sporturi nautice la care sînt invitaţi să participe practicanţii canotajului academic şi ai iahtingului, caiaciştii şi canoiştii din Bucureşti.

UN CONCURS REUŞIT: „CUPA PROGRESUL“

Zilele trecute s-a desfăşurat pe lacurile Herăstrău şi Floreasca (cu transbordare la ecluza Bordei) o interesantă competiţie de fond deschisă caiaciştilor din Capitală, numai la proba de simplu. Concursul, organizat de clubul Progresul, a cunoscut un frumos succes de participare, peste 60 de tineri caiacişti ţinînd să-şi măsoare forţele în acest sfîrşit de sezon nautic. In clasamentul general pe primul loc s-au situat reprezentanţii clubului Progresul, care au acumulat 118 p. Ei au fost secondaţi la mică distanţă de sportivii clubului Flacăra roşie (106 p.). Pe locurile următoare: Clubul sportiv şcolar (81 p.), S.S.E. II (79 p.), Voinţa (73 p.) şi C.C.A. (36 p.). Iată cîteva din cele mai bune rezultate: **junioare cat. I (2,5 km):** 1. Cresa Caragheorghe (Voinţa) 15,57; **cat. II (2,5 km):** 1. Mihaela Seceleanu (Fl. roşie) 15,49; **senioare (5 km):** 1. Georgeta Mihai (Voinţa) 25,27; **juniori cat. I (5 km):** 1. Radu Matei (Voinţa) 22:39; **cat. II (2,5 km):** 1. Andrei Zlotescu (Progr.) 13:33; **seniori (10 km):** 1. C. Andrei (C.S.S.) 46:05.

CICLISM

Mîine încep campionatele republicane de pistă




Printre favoriţii probei de viteză se numără şi Vasile Oprea (C.C.A.). Iată-l în prim plan în timpul unei manşe pe care a cîştigat-o în cadrul concursului de duminica trecută, dotat cu „Cupa Dinamo“ Foto: T. Roibu

Cine va deveni campion la viteză: Oprea, Voicu sau Tache?

Velodromul Dinamo, pregătit special, va fi gazda unor pasionante întreceri, la capătul cărora vom cunoaşte pe cei mai buni specialişti ai anului în probele de velodrom.

Startul campionatelor va fi dat mîine la ora 10. „Proba zilei“ este fără îndoială viteza seniori. De fiecare dată această probă a pasionat atît prin lupta dintre vechii (să nu-i numim... bătrînii) vitezişti cît şi prin surprizele pe care le-au produs o serie de ciclişti tineri. Cine va fi noul campion: Petre Tache, Vasile Oprea, sau Constantin Voicu? Sau poate un ciclist tînăr? În ultimii 11 ani titlul a intrat în posesia a 4 alergători: *Ion Ioniţă, Vasile Oprea, Constantin Voicu* şi *Petre Tache*. Iată de altfel cum arată tabloul campionilor la viteză:

1950: Ion Ioniţă; 1951: Ion Ioniţă; 1952: Vasile Oprea; 1953: Ion Ioniţă; 1954: Vasile Oprea; 1955: Constantin Voicu; 1956: nedisputat; 1957: Vasile Oprea; 1958: Constantin Voicu; 1959: Petre Tache; 1960: Petre Tache.

Semifondul, deşi rezervat juniorilor, va captiva atenţia spectatorilor. El va încheia activitatea primei zile a campionatelor republicane de pistă, urmînd ca marţi să luăm din nou loc în tribunele velodromului pentru a asista la programul zilei a II-a: ora 15.30 — 1.000 m cu start de pe loc seniori şi urmărire individuală juniori.

POLO

Returul campionatului republican

În etapa a VI-a, nici o surpriză

Intîlnirile desfăşurate joi după-amiază în cadrul celei de a VI-a etape a returului campionatului republican de polo pe apă s-au încheiat cu victoria echipelor favorite. Iată rezultatele meciurilor şi cîteva amănunte:

RAPID BUCUREŞTI — MUREŞUL TG. MUREŞ 2—4 (0—1, 1—1, 0—0, 1—2). Inotînd mai rapid, mureşenii au reuşit să-i învingă pe feroviarii bucureşteni, după o partidă destul de disputată. Oaspeţii au şutat de la distanţă, precis, şi au înscris prin Fleşeriu, Cziszer, Simon şi Soos. Pentru gazde a înscris Popa (2). Bucureştenii au ratat numeroase ocazii favorabile şi, în plus, au plimbat exasperant de mult balonul în faţa porţii.

C.C.A. — ŞTIINŢA BUCUREŞTI 6—3 (1—1, 0—0, 2—2, 3—0). Jucătorii militari au obţinut o meritată victorie în faţa unui adversar care „a căzut“ — din cauza insuficienţei rezistenţe — în ultima repriză. Partida a plăcut datorită dîrzeniei cu care componenţii celor două formaţii au luptat pentru victorie. Au înscris: Marinescu (2), Alexandrescu (2), Firoiu, Ghidali (4 m), pentru C.C.A. şi Măriuţă (2) şi Chirvăsuţă, pentru Ştiinţa.

AURELIAN AXENTE-corespondent

CRIŞANA ORADEA — PROGRESUL BUCUREŞTI 7—4 (2—0, 2—1, 1—1, 2—2). După primele două reprize se părea că localnicii, deşi lipsiţi de aportul lui Culineac, Lengyel şi Voicu, vor cîştiga la scor. În partea a doua a meciului, bucureştenii au atacat dezlănţuit, reuşind două reprize egale. Au marcat: Csordas 3, Novac 2, Ilea 1, Covaci 1, pentru învingători şi Mărculescu 3 şi Miu, pentru învinşi.

ILIE GHIŞA-coresp. regional

I.C. ARAD — DINAMO BUCUREŞTI 0—13 (0—2, 0—5, 0—4, 0—2). Joc fără istoric. Au marcat: Kroner 4, Blajec 3, Rusu 2, Popescu 2, Mihăilescu şi Berca.

ŞT. IACOB-coresp.

A VII-a etapă a returului se desfăşoară mîine şi programează următoarele partide: Mureşul Tg. Mureş — I.C. Arad, Ştiinţa Cluj — Ştiinţa Bucureşti, Progresul — C.C.A. şi Dinamo Bucureşti — Crişana Oradea.

Excursie cicloturistică

Subcomisia de cicloturism din cadrul Consiliului orăşenesc U.C.F.S. Bucureşti organizează duminică 8 octombrie o nouă excursie cicloturistică pe şoseaua Tîrgovişte, pînă la pădurea Buftea. Distanţa (dus-întors) 60 km.

Adunarea participanţilor se va face în faţa parcului sportiv Dinamo, la ora 8, iar plecarea va avea loc cu o jumătate de oră mai tîrziu. Poate participa orice posesor de bicicletă.

VOLEI

„Cupa Dinamo“

Interesanta competiţie de volei „Cupa Dinamo“ continuă azi de la ora 17 în sala din şoseaua Ştefan cel Mare. In program sînt două jocuri masculine din rîndul cărora se distinge în special partida Progresul — C.C.A. In continuare se va disputa meciul Dinamo — Flacăra roşie.

Colţul specialistului

Pregătirea pe uscat, baza succesului pe zăpadă

de prof. ION BERINDEI

antrenor al lotului republican de schi alpin

★

De curînd, schiorii noştri au participat la primul concurs pe uscat, deschis tuturor categoriilor de concurenţi ai probelor alpine. Organizată la Predeal de către F.R.S.B.A., întrecerea a avut drept scop verificarea gradului de pregătire a schiorilor şi totodată luarea măsurilor necesare de către colegiul de antrenori privind pregătirea schiorilor în actuala perioadă.

Luînd startul în cele şase probe de control (30, 100 şi 400 m plat, flotări şi ridicări de braţe, genuflexiuni pe un picior şi săritura în lungime de pe loc), cei peste 70 de schiori, lipsiţi de emoţiile întrecerilor oficiale s-au străduit să concureze la un nivel cît mai bun. Am putut observa schiorii componenţi ai lotului republican lucrînd alături de schiori tineri, dornici să înveţe cît mai mult de la fruntaşii schiului romînesc.

In probele de viteză şi rezistenţă specifică (30, 100 şi 400 m) a fost pasionant duelul dintre Niculae Pandrea şi Kurt Gohn, pe de o parte iar pe de altă parte între Cornel Tăbăraş, Gheorghe Bălan şi Radu Banu. In proba de forţă specifică (braţe-picioare), Mihai Bucur a cîştigat detaşat, iar Ilona Micloş a făcut o serioasă concurenţă în rîndul băieţilor.

A fost un concurs de control reuşit. O primă verificare a schiorilor slalomişti şi coborîtori. Antrenorii au putut trage învăţăminte pentru zilele următoare. Este îmbucurător faptul că schiorii noştri devin tot mai conştienţi de necesitatea pregătirii fizice pe uscat, element indispensabil pentru obţinerea rezultatelor superioare în întrecerile pe zăpadă. De altfel, frumoasele rezultate obţinute de componenţii echipei reprezentative într-o serie de concursuri internaţionale se datoresc într-o bună măsură şi muncii depuse pe uscat. Trebuie menţionat că membrii colegiului de antrenori şi-au propus permanenta îmbunătăţire a pregătirii fizice a schiorilor, ridicînd-o pe o treaptă superioară. Aceasta trebuie să devină o sarcină permanentă şi a tuturor antrenorilor secţiilor de schi din ţara noastră.

Socotesc că pentru etapa de lucru pe uscat care a mai rămas pînă la căderea zăpezii sînt necesare o serie de recomandări pe care le voi face în rîndurile de mai jos.

Exerciţiile folosite în cursul antrenamentelor vor trebui să capete un caracter cît mai apropiat de specificul lucrului pe zăpadă. Mă refer în primul rînd la structura mişcărilor şi intensitatea lucrului, care nu trebuie să difere mult de cel efectuat pe zăpadă. Numărul antrenamentelor nu va fi mai mic de 3—4 pe săptămînă. Schiorii slalomişti şi coborîtori vor insista în etapa de toamnă asupra perfecţionării vitezei de reacţie şi asupra execuţiei rapide, asupra forţei picioarelor specifică ocolirilor, desprinderii de pe zăpadă, săriturilor, ocolirilor pe un singur schi, ocolirilor prin păşire, paşii adăugaţi, pasul de patinaj ş.a. O atenţie deosebită trebuie acordată exerciţiilor de mobilitate, în special acelora care afectează articulaţiile gleznă, genunchi, şold. De asemenea, schiorul trebuie să folosească o variată gamă de exerciţii pentru perfecţionarea echilibrului şi îndemînării specifice.

Dintre exerciţiile pregătitoare cele mai utile schiului alpin în perioada de iarnă recomandăm:

PENTRU PERFECŢIONAREA VITEZEI ŞI ÎNDEMÎNĂRII SPECIFICE:

— sprinturi la semnal, de jos şi din alergare pe distanţele de 15, 30, 60 şi 100 m

— sprinturi printre copaci

— sprinturi printre fanioane aşezate în linie la 1,50—2 metri interval, insistîndu-se asupra strecurării

— slalom pe uscat pe un traseu cu 25—35 de porţi aşezate pe un teren înclinat şi accidentat cu o distanţă de 150—200 metri

În luna noiembrie se va ajunge pînă la 7—10 manşe repetate.

Se pot folosi şi beţele de schi. Se va insista treptat asupra vitezei, strecurării, păşirii etc.

PENTRU FORŢA PICIOARELOR:

— genuflexiuni pe cîte un picior (Împuşcă cioara). Spre sfîrşitul etapei se va putea ajunge pînă la 35 genuflexiuni pe un picior.

— genuflexiuni cu haltere, saci cu nisip sau cu alte greutăţi susţinute pe umeri.

— sărituri pe ambele picioare cu genunchii ridicaţi cît mai spre abdomen

— pasul de patinaj fandat

— paşi adăugaţi spre stînga, dreapta.

— coborîri pe pantă cu picioarele apropiate, joc lateral din trenul inferior. Se imită ocolirile scurte, şerpuirea. Exerciţiul se poate executa în mare viteză pe distanţe între 30—50 m. Acelaşi exerciţiu se poate executa pe un şir de trepte.

PENTRU MOBILITATE ŞI ECHILIBRU SPECIFIC:

— mers în echilibru pe bîrne suspendate. Se vor executa poziţiile de coborîre, poziţia arcuită în viraj, rotarea genunchilor stînga-dreapta imitînd poziţiile în ocoliri, dezechilibrări pe un picior etc. Toate aceste exerciţii vor fi executate pentru sporirea echilibrului.

— sprijinit în braţ la perete sau la pom, îndoiri laterale. Se va insista asupra poziţiei arcuite în viraje.

— alergare transversal pe o pantă (pentru întărirea articulaţiei gleznei)

— paşi adăugaţi spre deal.

— sărituri peste obstacole naturale, insistîndu-se asupra poziţiei: bustul drept, genunchii la piept, braţele în jos.

În afara acestor exerciţii pregătitoare mai pot fi folosite diferite jocuri cu mingea, alergarea în teren variat, exerciţii de gimnastică în deosebi acrobatică, lucrul la plasa elastică, patinajul pe rotile etc.

Iată numai cîteva recomandări pe care am ţinut să le facem din timp schiorilor noştri. Muncind cu conştiinciozitate în cursul antrenamentelor pe uscat, schiorii noştri vor obţine rezultate din ce în ce mai bune în concursurile pe zăpadă.

La sfîrşit de săptămînă

AZI

ŞAH: Sala din str. Saligny 2, de la ora 17.00: finala campionatului republican feminin (runda a XI-a).

VOLEI: Sala Dinamo, de la ora 17,00: Progresul — C.C.A. şi Dinamo — Flacăra roşie (întîlniri masculine în cadrul „Cupei Dinamo“).

TENIS DE MASA: Sala Giuleşti, de la ora 9 şi ora 17: al doilea concurs al etapei finale a campionatului republican individual.

HOCHEI PE IARBA: Teren III Parcul sportiv „23 August“, de la ora 8,30: Şantierele Navale Olteniţa — Voinţa Piteşti, Şc. sportivă nr. 2 Buc. — Olimpia Braşov, Progresul Gheorghieni — Victoria Bucureşti (concursul republican).

FOTBAL: Stadionul Republicii, ora 15,30: Ştiinţa — S.N.M. Constanţa; stadionul Dinamo, ora 15,30: Dinamo Obor — C.S.M. Sibiu.

MÎINE

In Capitală

HANDBAL: Giuleşti, de la ora 10: ITB — Mureşul Tg. Mureş, Rapid — C.S.S. Banatul Timişoara (campionatul republican feminin în 7).

POLO: Ştrandul Tineretului, de la ora 11: Progresul—C.C.A. şi Dinamo Buc. — Crişana Oradea (campionatul republican).

BASCHET: terenurile Ştiinţa, Voinţa şi Şcoala medie „I. L. Caragiale“, de la ora 8,30: meciuri în campionatul oraşului Bucureşti.

BOX: Stadion Progresul, ora 10: Progresul — Mureşul Tg. Mureş.

ŞAH: Sala din str. Saligny 2: finala campionatului republican feminin (runda a XII-a).

HOCHEI PE IARBA: Teren III. Parcul sportiv „23 August“: Progresul Gheorghieni — Şc. sportivă de elevi nr. 2, Voinţa Piteşti — Victoria Buc., Olimpia Braşov — Şantierele Navale Olteniţa.

RUGBI: Universitatea — Dinamo II, teren Tineretului III, ora 9: Ştiinţa Inst. Constr. — Arhitectura, teren Tineretului IV, ora 10; Rapid II — CFR Griviţa Roşie II, teren Giuleşti, ora 11; Autobuzul — Petrol Chimie, teren Tineretului III, ora 10.30; Vulcan Buc. — Sirena Buc., teren Tineretului II, ora 10; Flacăra roşie Buc. — Meteorul Buc., teren Flacăra roşie, ora 16; Gloria Buc. — Petrolul Piteşti, teren Gloria, ora 11 (jocuri în campionatul de calificare).

TENIS DE MASA: sala Giuleşti, de la ora 9: al doilea concurs al etapei finale a campionatului republican individual.

FOTBAL: Stadionul Dinamo, ora 11: Dinamo—Rapid (meci amical). La ora 9,15: Dinamo—Ştiinţa (juniori, campionat).

In ţară

RUGBI: Şantierele Navale Olteniţa — Ştiinţa IPGG, Electroputere Craiova — Drubeta Tr. Severin, Precizia Săcele — Progr. Rm. Sărat, Petrolul Ploieşti — Farul Constanţa, Constructorul Ploieşti — Cimentul Medgidia, USAS Năvodari — Metalul Buzău, Dinamo Bacău — Petrolul Tecuci, Laminorul Roman — Ancora Galaţi, Rulmentul Bîrlad — Ceahlăul Piatra Neamţ, Constr. IUT Iaşi — CSM Brăila, Chimica Tîrnăveni — Ştiinţa Timişoara, CFR Timişoara — Minerul Vulcan, Jiul Petroşani — CSM Sibiu (jocuri în campionatul de calificare).

POLO: Mureşul Tg. Mureş — IC Arad, Ştiinţa Cluj — Ştiinţa Buc. (camp. republican).

AEROMODELISM: Cluj (aeroportul Someşeni) Cupa memorială „Traian Vuia“.